

## 食事制限だけより効果的 スポーツと消費量の関係は？

やる、やらないで  
無限大の差。効果の程度を  
気にするよりも好きな  
スポーツを楽しくやろう



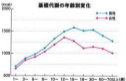
インoue 医師  
辻 勇一 氏

<http://www.doctor-tsuji.com>  
「はじめて」は身体は元々スポーツ中心の構造で、スポーツをすることでその能力を最大限に引き出すことができる。トレーニングも手始め、最初に「好きなスポーツ」で運動習慣を築くことが、その後の「スポーツ」への移行（継続）に不可欠

基礎代謝や食後の代謝能力は年齢とともに低下します。このため若いころと同じ量を食べても太ったり、内臓脂肪が蓄積して動脈硬化のリスクが高まります。しかし、スポーツをしたときのエネルギー消費量は20代も格段に基本的には同じなんです。スポーツは動脈硬化を月単位でいって、コレステロール値や体重を2日に反する数字の変化に表れにくいもの。これが途中で挫折する人が多い原因なのですが、スポーツの習慣をつけることは血管年齢の進行を止め、動脈硬化予防にもつながっています。目に見えなくても、確実に進歩があるんです。

まずは1週間目標で1000kcalを運動で消費することを目標にしてみてくるといい。早歩きやウォーキングが

1時間（約500kcal）で約100分はかかります。1000kcal燃やすの期間にして約2時間。毎日少しずつでも、運動に慣れるのもいい。やるスポーツは効果の程度で違いますが、好きなものを選ぶことが長く続けるコツです。



【日本人の基礎代謝標準値(2016年推定)】(厚生労働省)より作成。スポーツし、年齢別の基礎代謝量の差をより明確に示す

3T時代の誰もが  
男にもメタボリック。  
食事制限だけよりも、体を動かす  
ことで得られるメリットも大きいよ。年まで健康的だった人も、この秋、近頃で楽しく続けられるスポーツを始めてみませんか？

次ページへ **GO!**